

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini akan menggunakan metode kuantitatif yang akan dilakukan dengan menggunakan angket untuk mengumpulkan data dan membandingkan tingkat burnout pada atlet spesialisasi sepak bola pada usia remaja awal dan dewasa awal dengan jenis kelamin laki-laki.

3.2 Partisipan

Partisipan yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah atlet spesialisasi cabang olahraga sepak bola di club Akademi Persib dengan kelompok usia remaja awal dan dewasa awal dengan jenis kelamin laki-laki.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi merupakan sejumlah individu atau subjek yang ada didalam kelompok tertentu yang dijadikan sebagai sumber data yang berada dalam daerah yang jelas batasannya, terdapat pola kualitas, serta memiliki keseragaman ciri-ciri yang dapat diukur.

Adapun populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet spesialisasi sepak bola club Akademi Persib Bandung Usia remaja awal dan dewasa awal.

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan sebagian atau wakil dari populasi. Sampel ini merupakan yang paling representative dari besarnya jumlah populasi terhadap hal yang akan diteliti.

Dalam penelitian ini, akan menggunakan teknik *purposive sampling* dimana sampel yang akan diteliti diseleksi dengan kriteria sebagai atlet spesialisasi yaitu 1) Lama berlatih dalam setahun yaitu lebih dari 8 bulan, 2) Hanya memilih satu cabang

olahraga, 3) Berhenti dari semua olahraga lain dan fokus pada satu cabang olahraga yang ditekuni serta merupakan bagian dari tim inti dari masing-masing kelompok usia.

3.4 Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat yang digunakan dalam meneliti objek yaitu pada club Akademi Persib Bandung dan UKM Sepak Bola UPI. Waktu penelitian yaitu pada tanggal 22 November 2023 dan 29 November 2023.

3.5 Instrumen Penelitian

Dalam pengumpulan data, penelitian ini akan melakukan kriteria kelayakan dengan mengategorikan atlet sebagai atlet spesialisasi berdasarkan 3 poin, yaitu :

- 1) Lama berlatih dalam setahun yaitu lebih dari 8 bulan
- 2) Hanya memilih satu cabang olahraga
- 3) Berhenti dari semua olahraga lain dan fokus pada satu cabang olahraga yang ditekuni

Lalu jika sampel sudah terpilih maka dilanjutkan dengan memberikan atlet berupa angket yaitu :

- 1) *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ)

Pada kuisisioner ini terdapat beberapa item atau sub skala yaitu :

- (1) Reduced Sense of Accomplishment
- (2) Emotional/Physical Exhaustion
- (3) Devaluation

Tabel 3.1.
Kuesioner Athlete Burnout Questionnaire
Sumber (Raedeke & Smith, 2001)

No.	Indikator	Pernyataan	Responden
1.	Berkurangnya rasa pencapaian	Saya mencapai banyak hal berharga dalam olahraga saya	Atlet Club Akademi Persib usia 11-14 tahun

No.	Indikator	Pernyataan	Responden
2.	Emosional	Saya merasa sangat lelah dengan latihan saya sehingga saya kesulitan menemukan energi untuk melakukan hal lain	dan UKM Sepak Bola UPI usia 18-21 tahun
3.	Devaluasi	usaha yang saya habiskan dalam olahraga saya akan lebih baik dihabiskan untuk melakukan hal lain	
4.	Berkurangnya rasa pencapaian	saya tidak mencapai banyak hal dalam olahraga saya	
5.	Emosional	saya merasa sangat lelah karena partisipasi olahraga saya	
6.	Devaluasi	Saya tidak terlalu peduli dengan performa olahraga saya seperti dulu	
7.	Berkurangnya rasa pencapaian	aku tidak menunjukkan kemampuanku dalam olahragaku	
8.	Emosional	saya merasa tersingkir dari olahraga saya	
9.	Devaluasi	Aku tidak menyukai olahragaku seperti dulu	
10.	Emosional	saya merasa lelah secara fisik karena olahraga saya	

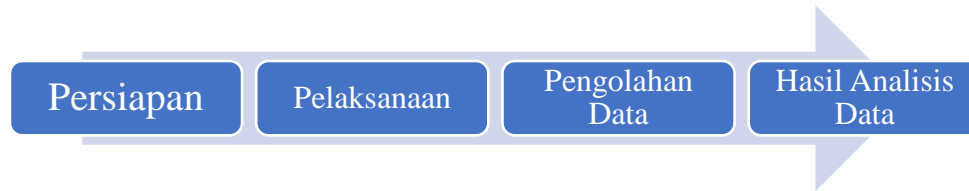
No.	Indikator	Pernyataan	Responden
11.	Devaluasi	Saya merasa kurang peduli untuk sukses dalam olahraga saya dibandingkan dulu	
12.	Emosional	saya lelah dengan tuntutan mental dan fisik pada olahraga saya	
13.	Berkurangnya rasa pencapaian	Tampaknya apa pun yang kulakukan, aku tidak tampil sebaik yang seharusnya	
14.	Berkurangnya rasa pencapaian	saya merasa sukses dalam olahraga saya	
15.	Devaluasi	saya mempunyai perasaan negatif terhadap olahraga saya	

Tabel 3 2
Skala Likert Kuesioner ABQ

Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Netral	Setuju	Sangat Setuju
1	2	3	4	5

3.6 Prosedur Penelitian

Untuk melakukan penelitian ini terdapat beberapa tahap yaitu :



Gambar 3.1. Prosedur Penelitian

1) Menyusun alat pengumpul data (angket)

(1) Membuat kisi-kisi penelitian

Penyusunan kisi-kisi ini sangat diperlukan untuk menjadi acuan sebagai alat pengumpul data. Kisi-kisi penelitian ini meliputi judul, tujuan penelitian, pertanyaan penelitian, data yang akan dikumpulkan, indikator-indikator serta item pertanyaan.

(2) Menyusun Item Pertanyaan

Pertanyaan dalam angket merupakan penjabaran dari indikator-indikator yang kemudian akan dibuat dalam bentuk pertanyaan.

(3) Uji Coba

Sebelum angket akan disebar secara masal, peneliti akan memberikan angket tersebut kepada beberapa responden untuk mengetahui apakah angket tersebut layak untuk disebar atau masih memiliki kekurangan baik dari bahasa, maksud, tujuan, bahkan mengukur waktu untuk responden mengisi angket.

(4) Revisi Angket

Revisi angket ditujukan untuk menyempurnakan kekurangan yang terdapat dari angket sehingga diperoleh final angket yang dapat menjadi alat untuk menggali informasi dan data dari responden.

(5) Perbanyak alat pengumpul data

Setelah final angket tersusun maka alat pengumpul data ini diperbanyak sesuai dengan kebutuhan yang selanjutnya akan diberikan kepada responden yang telah ditentukan.

(6) Pelaksanaan penyebaran angket

Pada pelaksanaan penyebaran angket terdapat 2 tahap.

1) Tahap Persiapan

Pada tahap ini mempersiapkan hal-hal yang diperlukan dalam proses penyebaran angket.

- (1) Mempersiapkan surat ijin dari pihak yang berwenang dan bersangkutan
- (2) Mempersiapkan lembaran-lembaran angket yang akan disebar
- (3) Mempersiapkan alat tulis atau media yang akan dipergunakan

2) Tahap Pelaksanaan

Setelah mendapatkan ijin dari pihak yang berwenang dan bersangkutan maka dimulailah penyebaran angket. Sebelum responden mengisi angket, terlebih dahulu diberi beberapa penjelasan mengenai pengisian angket.

3.7 Analisis Data

Untuk penelitian kuantitatif pengujian validitas dan reliabilitas instrument serta analisis data dilakukan dengan beberapa tahap menggunakan *software* tertentu, dalam penelitian ini saya menggunakan *SPSS for Windows* dan *Microsoft Excel*. Adapun langkah-langkah analisis data yang akan dilakukan dalam penelitian ini yaitu :

1) Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan cara untuk melihat apakah nilai residual terdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah memiliki nilai yang terdistribusi normal. Untuk menguji apakah distribusi data normal atau tidak dapat dilakukan dengan beberapa cara. Salah satunya adalah dengan uji Shapiro - Wilk. Dikatakan

normal bila nilai residual yang dihasilkan di atas nilai signifikansi yang ditetapkan yaitu 0,05. Uji ini akan dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 22.0.

2) Uji Homogenitas

Setelah terkumpulnya data hasil penelitian dan diuji lalu dihasilkan data berdistribusi normal maka setelah itu data di uji homogenitasny. Uji homogenitas merupakan salah satu syarat untuk melakukan pengujian lainnya seperti T Test, Uji Z, dan Anova. Pengujian ini bertujuan untuk meyakinkan bahwa sekumpulan data yang sedang diukur berasal dari populasi yang homogen atau sama. Berikut hasil uji homogenitas penelitian.

3) Uji Z

Uji z adalah uji komparatif atau uji beda untuk mengetahui adakah perbedaan mean atau rata-rata yang bermakna antara 2 kelompok bebas yang tidak berpasangan. Hal ini artinya sumber data berasal dari subyek yang berbeda. Misal kelompok kelas A dan kelompok kelas B dimana responden dalam kelas A dan kelas B adalah 2 kelompok yang subjeknya berbeda.

4) Kesimpulan atau generalisasi

Penarikan kesimpulan adalah langkah terakhir yang dilakukan oleh peneliti dalam menganalisis data secara terus menerus pada saat pengumpulan data atau setelah pengumpulan data.